

令和3年7月



入善町教育委員会
入善町立黒東小学校

当番	日 曜	献 立 名	食 品 名			
			赤（血や肉をつくる）	黄（力や体温となる）	緑（体の調子を整える）	
ク ラ ス 給 食 （ ク ラ ス ご と の 当 番 ）	1	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やきぎょうざ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう もめんどうふ あかみそ ぶたにく とりにく	★こめ はるさめ こむぎこ ごまあぶら さとう	★にんにく しょうが ねぎ なら しめじ たけのこ にんじん なら ★きゅうり キャベツ たまねぎ
	2	金	ごはん ぎゅうにゅう やさいとらふのみそしる あかうおのなばんづけ コーンいりおひたし	ぎゅうにゅう もめんどうふ ほしわかめ あかうお ★みそ	★こめ でんぶん こめこ さとう ごま こめあぶら	★たまねぎ にんじん しめじ しょうが キャベツ ★きゅうり
	5	月	ごはん ぎゅうにゅう ニラとコーンのみそしる とりのからあげ はりはりあえ	ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ とりにく	★こめ こめこ でんぶん こめあぶら	★たまねぎ にんじん もやし なら とうもろこし しょうが きりぼしだいこん キャベツ ★きゅうり
	6	火	ごはん ぎゅうにゅう ミネストローネ ハムステーキ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	★こめ さとう ★じゃがいも マカロニ こめあぶら	★トマト ★たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん ★にんにく キャベツ とうもろこし
	7	水	ごはん ぎゅうにゅう そうめんじる いわしのうめに からしあえ たなばたデザート	ぎゅうにゅう かまぼこ いわし	★こめ そうめん さとう 七夕デザート	★たまねぎ にんじん うめ オクラ ★きゅうり こまつな
	8	木	ごはん ぎゅうにゅう キャベツとにくだんごのスープ チーズいりこふきいも ぶたにくとだいたいのスタミナいため	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ★だいたい チーズ ★みそ	★こめ ★じゃがいも こめあぶら でんぶん	★トマト にんじん ★たまねぎ キャベツ しめじ なら ★にんにく
	9	金	ごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが さけのごましようゆやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	★こめ ★じゃがいも こめあぶら さとう	★たまねぎ にんじん グリンピース しょうが キャベツ ★きゅうり もやし あかじそ
	12	月	ごはん ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ ぶたにくのケチャップソー ゆでやさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	★こめ でんぶん さとう	★たまねぎ とうもろこし にんじん チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー
	13	火	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ショウロンポー アーモンドいりかみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ★みそ ★だいたい	★こめ はるさめ ラード アーモンド こむぎこ	もやし にんじん しめじ ねぎ しょうが キャベツ ★きゅうり とうもろこし
	14	水	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ さばのカレーやき ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう ベーコン さば	★こめ オリーブオイル カレーこ	キャベツ にんじん しめじ パセリ ★たまねぎ なす ズッキーニ セロリー ★にんにく かぼちゃ
	15	木	ごはん ぎゅうにゅう つみれじる とりにくのごまみそやき そえやさい ふりかけ	ぎゅうにゅう いわし もめんどうふ ほしわかめ とりにく ★みそ	★こめ もめんどうふ ごま さとう	えのきたけ ★たまねぎ しょうが キャベツ ★きゅうり にんじん
	16	金	ごはん ぎゅうにゅう とりじゃがトマト やきフランクフルト えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト えだまめ	★こめ ★じゃがいも さとう	★たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ★きゅうり とうもろこし
	19	月	～New膳の日～ ごはん ぎゅうにゅう だいたいとトマトのぐだくさん汁 ぶたにくのしょうがやき たまねぎとわかめのわふうナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしわかめ ★だいたい	★こめ こんにやく ごま ★じゃがいも ごまあぶら	だいこん しめじ ★トマト こまつな しょうが ★たまねぎ ★きゅうり
20	火	なつやさいかレー ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク	★こめ おおむぎ こめあぶら さとう	★にんにく しょうが セロリー なす かぼちゃ ★たまねぎ にんじん パプリカ ピーマン キャベツ ★きゅうり ほしぶどう	
21	水	～富富、給食 入善とみさん(富×3)の日～ じゃがいもとわかめのみそしる さばのしょうがに こんにやくサラダ シューアイス	ぎゅうにゅう ほしわかめ ★みそ さば うすあげ	★こめ ★じゃがいも つきこんにやく ごまあぶら シューアイス	★たまねぎ しょうが キャベツ ★きゅうり にんじん とうもろこし	

月の地場産食材(★印)：こめ・みそ・だいたい・きゅうり・たまねぎ・トマト・じゃがいも・にんにく・しおこうじ

都合により献立を変更することがあります

夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や緑茶をしっかりとって体調をととのえ、のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはきむことが大切です。

水分補給のポイント

いつ?	何を?	どれくらい?	運動などで大量に汗をかいたら?
朝起きた時、入浴の前 後など、それ以外にも、 少しずつこまめに 飲みましょう。	甘い飲み物ではなく、 水やお茶を。	1日あたり1.2ℓが目安。 1.2ℓ	汗によって減った体量の 7～8割程度の水分補給 に加え、塩分をとる必要 があります。 塩分濃度0.1～0.2%程度 のスポーツ飲料など。

7月7日 たなばた 七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。

七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「新餅」がもとになったといわれ、ちようど夏の収穫時期であることや、稲穂のつむぐ糸に見立てて食べられます。



今月の『New膳の日』より
大豆とトマトの具だくさん汁

今月は、入善産の大豆・トマト・じゃがいもを使用した「大豆とトマトの具だくさん汁」です。大豆は「畑の肉」といわれるほど、良質なたんぱく質を含み、栄養がいっぱいです。トマトはリコピンを多く含み、強い抗酸化作用を持ち、健康的にも様々な効果があると言われてます。また、じゃがいもにはビタミンが豊富です。入善産の大豆・野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう!

★大豆とトマトの具だくさん汁

- 〈材料〉 (2人分)
- 大豆水煮 10g
 - じゃがいも 25g
 - だいこん 30g
 - しめじ 20g
 - トマト 40g
 - こんにやく 15g
 - こまつな 30g
 - だし汁 400cc
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - みりん 小さじ1/2

〈作り方〉

- ①こんにやくを切って、あく抜きをしておく。
- ②だいこんを切り、下茹でする。
- ③じゃがいも、トマト、こまつなを切る。
- ④しめじは石づきをとる。
- ⑤だし汁にだいこん、しめじ、じゃがいもをいれ、煮る。
- ⑥こんにやくを加え、トマト、こまつな、大豆を加える。
- ⑦材料が煮えたら、調味してできあがり。

